

NEXIS Fitness Club NEXIS TimeTable 2020.2

		10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00		21:00	
月	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																						21:00(60) マシン指導	
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	10:30(60) アシュタンガヨガ ラジメマジョウ (atsuko) 温度28 強度★★☆	11:40(45) 全身を緩めてリラックス 11:40(45) 身体のかみを取るヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	13:00(15) ボールストレッチ 😊	13:30(45) 格闘技動作で完全燃焼!	14:30(45) バレエのストレッチと動作を行います 14:30(45) バレエストレッチ (asaki) 😊											18:00(20) 骨盤リセットex 😊	18:30(45) 世界中の音楽で楽しくダンス♪ ZUMBA (kenji) 😊	19:30(20) Coreトレ (kenji) 😊	20:00(45) ヨガとエアロをMIX! 脂肪燃焼効果あり フラyoga (junko) 温度28 強度★★☆				
火	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																						21:00(60) マシン指導	
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	姿勢を整え痛み改善美脚をゲット! 10:30(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 【定員32名】温度■■□□😊	楽しくシンプルダンスプログラム! 11:30(50) RITMOS (yoshimi) 😊	コアを意識しながらリズムカルに♪ 13:00(45) エアロピクスLo (junko) 温度■■□□😊	14:00(45) 全身を緩めて・・・全身をリラックス 14:00(45) Pilates (junko) 温度■■□□😊													18:00(20) 骨盤リセットex 😊	18:30(50) 身体を伸ばす動作で全身を緩めましょう ストレッチヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	19:30(50) 身体をこころよく緩めていきましょう アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	20:30(45) 格闘技動作で完全燃焼!			
水	コアスタジオ	10:30(60) マシン指導																						21:00(60) マシン指導	
	スタジオ	10:00(20) Coreトレ 😊	全身を緩めて・・・全身をリラックス 10:30(45) Pilates (junko) 温度■■□□😊	世界中の音楽で楽しくダンス♪ 11:30(45) ZUMBA (kenji) 😊	深い呼吸でしっかり伸ばしましょう 13:00(20) 骨盤リセットex 😊	13:30(60) yoga beauty (mayumi) 温度32 強度★★☆	軽快に赤ける脚づくり! 14:45(45) Balletone (mayumi) 😊											18:00(20) 骨盤リセットex 😊	ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! 18:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki) 温度■■□□😊	姿勢を整え痛み改善美脚をゲット! 19:30(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi) 【定員32名】温度■■□□😊	楽しくシンプルダンスプログラム! 20:30(50) RITMOS (yoshimi) 😊				
木 休館日																									
金	コアスタジオ	12:00(60) マシン指導																						21:00(60) マシン指導	
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	情熱的に・・・ZUMBA! 10:30(45) ZUMBA (yukiko) 😊	癒されてyoga 11:30(45) yoga beauty (yukiko) 温度28 強度★★☆	13:00(20) 骨盤リセットex 😊	13:30(30) Power (junpei) 【定員20名】	14:15(30) 楽しい動作で頭&身体の運動 エアロピクスLo (kenji) 😊											18:00(15) ボールストレッチ 😊	18:30(50) 身体をこころよく緩めていきましょう yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	19:30(45) 格闘技動作で完全燃焼! FIGHTDO (kenji) 【定員20名】	20:30(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (kenji) 【定員20名】				
土	コアスタジオ	11:00(60) Bodyチェック																						21:00(60) マシン指導	
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	身体をこころよく緩めていきましょう 10:30(50) yoga beauty (atsuko) 温度36 強度★★☆	インナーマッスを鍛えましょう! 11:30(50) Pilates (atsuko) 温度■■□□	13:00(20) 骨盤リセットex 😊	13:30(45) 脂肪燃焼効果大! 格闘技ワークアウト COMBAT (junpei) 😊	14:30(45) ヨガ、ピラティスなどを取り入れバランスカ! OXIGENO RADICAL FITNESS (junko) 温度■■□□	18:00(50) 身体をこころよく緩めていきましょう アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	19:00(30) 筋力UP! 代謝もUP! Power (junpei) 【定員20名】																
日	コアスタジオ	17:30(60) マシン指導																						21:00(60) マシン指導	
	スタジオ	10:00(20) 骨盤リセットex 😊	10:30~ 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	11:30~ 週替わりレッスン (下記をご覧ください)	13:15(20) Coreトレ 😊	13:45(45) 音楽と効果音に合わせ全身のトレーニング STRONG ZUMBA (hiromichi) 😊	18:00(15) ボールストレッチ 😊	18:30(30) 簡単な昇降で汗をかきましょう かんたんステップ (junpei) 😊																	

ご案内

●【定員制】レッスンについて
参加される皆様様が安全に動けるよう定員制を導入させていただきます。
参加には「参加チケット」が必要です。
また定員となり参加できなかった場合は次週の予約をすることができます。
希望の方はスタッフへお声がけください。

平日 22:30 閉館

「参加チケット」配布時間
 火曜日 10:30~姿勢改善 9:40~
 水曜日 19:30~姿勢改善 18:00~
 金曜日 13:30~Power 12:00~
 土曜日 20:30~Power 19:00~
 日曜日 19:00~Power 17:00~

特別営業のご案内

●2/11(火) 建国記念の日 20:30閉館

10:00~(20) 骨盤リセットex
 10:30~(50) 姿勢改善エクササイズ (yoshimi)
 11:30~(50) RITMOS (yoshimi)

13:00~(45) エアロピクスLo (junko)
 14:00~(45) Pilates (junko)

18:00~(20) 骨盤リセットex
 18:30~(45) COMBAT (junpei)

●2/24(月) 振替休日 20:30閉館

10:00~(20) 骨盤リセットex
 10:30~(60) アシュタンガヨガ
 ハジメマジョウ (atsuko)
 11:40~(45) ヒーリングロータスyoga (atsuko)

13:00~(15) ボールストレッチ
 13:30~(45) OXIGENO (asaki)

18:00~(20) 骨盤リセットex
 18:30~(30) Power (junpei)

土曜・日曜日は
20:30までの
営業となります

~スタジオ表示のご案内~
 温度■■□□ 28℃
 温度■■□□ 32℃
 温度■■■■ 36℃

~ヨガレッスン強度のご案内~
 ★☆☆ 初めての方へおすすめ
 ★☆☆ 少し慣れた方へおすすめ
 ★☆☆ ステップアップクラス
 😊⇒初めての方にオススメ

10:00(20) ○○○	10:30(50) ○○○
------------------	------------------

上記のようなレッスン間は
退室をせずに受講が可能です

日曜日 週替わり レッスン 内容	2日 10:30(45) OXIGENO RADICAL FITNESS (asaki)	11:30(45) COMBAT (junpei)	9日 10:30(60) アシュタンガヨガ (atsuko) 温度28 強度★★★	11:45(45) ヒーリングロータス ヨガ (atsuko) 温度32 強度★★☆	16日 10:30(45) ハタyoga (katsuya) 温度28 強度★★☆	10:30(45) 11:30(45) COMBAT (junpei)	23日 10:30(45) Balletone (mayumi) 温度28 強度★★☆	11:30(60) アナトミック 骨盤ヨガ (mayumi) 温度28 強度★★☆
---------------------------	--	---------------------------------	---	--	---	--	---	---

facebook やってます 「いいね!」
FitnessClub NEXIS 宇都 優しくお願いします☆

■営業時間■
 【平日】9:30~22:30
 (16:00~17:00 CLOSE)
 【土日祝】9:30~20:30
 【休館日】毎週木曜日
 Tel: 0836-39-5555